



## نُعِدُّ مَذْكَرَةً عَنِ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ مُسْتَعْدِمًا النَّقَاطِ:

العناصرُ المحتاجةُ لنموِّ الجسمِ	المَشْوِيُّ وَالْمَقْلِيُّ
المَشْرُوبَاتُ الغَازِيَّةُ	الوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ
الخُضَارُ وَالْفَوَاكِهُ	الأَلْبَانُ وَاللُّحُومُ

إِنَّ الْجِسْمَ نُهُرٌ لِيُنَاسِبَ الْعَمُودَ وَلِذَا يَنْتَمِعُ الطَّعَامُ  
العناصرُ المحتاجةُ. تُتْرَكُ المَشْرُوبَاتُ الغَازِيَّةُ، الوَجَبَاتُ  
السَّرِيعَةُ وَالطَّعَامُ وَالْمَقْلِيُّ وَالْمَشْوِيُّ تَتَنَاوَلُ  
الخُضَارُ وَالْفَوَاكِهُ الأَلْبَانُ وَاللُّحُومُ